



**Entspannt
durch den
Advent**
S. 48/49

Mit Liebe gemacht! Lisa



EINTÖPFE wärmen Leib & Seele

S. 36-39

Wer schnell handelt, kann Leben retten

So erkennen Sie eine Blutvergiftung

S. 14/15

Heimat ist so viel mehr als nur ein Ort

„Wo unser Herz zu Hause ist“

S. 6/7

Die besten Low-Carb-Tricks

S. 24-26

5 Kilo weg bis Weihnachten

Türchen für Türchen

Vorfreude wecken



**Adventskalender
zum Kaufen und
Basteln** S. 64-67

Du kommst hier nicht rein!

Effektive Tipps gegen
Einbrecher S. 18/19

Stiftung Warentest sagt:



**Dieser Kaffee
schmeckt
spitze** S. 28



S. 10/11
**Wir sind
verliebt in Teddy,
Wolle und Stepp
Kuschelige
OUTDOOR-
HELDEN**



Den Advent genießen mit *LISA* Weihnachten

Mit tollen
GRATIS-
Stickern!





LISA-Volontärin
Emma Leiber

Liebe Leserin

Warten auf 007

Eine Freundin fragte mich, ob wir gemeinsam ins Kino gehen wollen. Klar, wer mag es nicht, die kälter werdenden Abende in einem kuscheligen Sessel zu verbringen, Filme auf einer riesigen Leinwand zu sehen, jegliche Ernährungspläne über Bord zu werfen und einen Eimer Popcorn zu essen? Doch dieser Kinobesuch war mehr als das: Es duftete nach karamellisiertem Zucker, klar. Aber das Innere des Kinos erinnerte eher an ein altes Theater mit rotem Samt und schönen Teppichböden. Ich fühlte mich wie in einem „James Bond“-Film, in dem ich an der Bar lässig auf 007 warte. Die des Kinos war mit großen Hängelampen versehen, einer edlen Holzfassade und unzählige Flaschen und Gläsern. Auf einem schicken Tablett standen Drinks bereit. Mit Aperol und Popcorn ausgestattet schlenderten wir selig und in Gedanken an 007 zum Saal. Mehr Ideen für eine entspannte Adventszeit warten auf Seite 48/49 auf Sie.

64

Für Kinder und Erwachsene:
bezaubernde
**ADVENTS-
KALENDER**



36

Jetzt sorgen wir mit feinen
SUPPEN & EINTÖPFEN
für wohlige Wärme



AKTUELL

- 4 News, Trends, Glücksmomente
- 6 Report: Heimat ist, wo das Herz zu Hause ist
- 14 Gesundheit Aktuell: Könnte es eine Sepsis sein? So erkennen Sie eine Blutvergiftung
- 16 Top Thema: Einbruch? Nicht bei mir
- 24–26 Fünf Kilo weg bis Weihnachten mit den besten Low-Carb-Tricks
- 47 Tiere: Ihre Lieblinge
- 48 Body & Soul: Entspannt durch den Advent
- 71 Auf die Leckerlis, fertig, los!
- 72 Report: Wenn der Partner Autist ist
- 76 „Meine Freundin hat eine Neue“

MODE

- 8 Nicht ohne meinen Pullunder
- 10 Die neuen Outdoor-Helden
- 12 Eine Hose, zwei Looks – so tragen wir jetzt Bundfalten-Jeans

WOHNEN & PFLANZEN

- 16 Tannenduft und Festtagsglanz
- 64–67 Die schönsten Adventskalender

BEAUTY

- 20 Warst du beim Friseur?
- 22 Prötchen-Pflege

Unsere Titelthemen sind unterstrichen

74

WEIHNACHTSMÄRKTE
zum Verlieben



GEWUSST WIE

- 28 Dieser Filterkaffee schmeckt am besten
- 30 Blitzblank in Rekordzeit

KOCHEN & BACKEN

- 32 Wochenplan für die günstige Küche
- 34 Fermentieren leicht gemacht
- 36–39 Eintöpfe & Suppen
- 40–42 Einfache Wohlfühl-Gerichte vom Blech
- 43 Leckere Wintergetränke
- 44–46 Kleine Schätze für den Plätzchen-Teller

GEFÜHLE

- 50 Romantische Fantasien
- 68 Wie Niederlagen zur Glücks-Chance werden

GESUND LEBEN

- 55 Bleibt mein Herz noch lange gesund?
- 56 Neues aus der Krebsmedizin
- 58 Körper und Geist im Einklang
- 60 Ernährungsformen im Check
- 62 Trockene Haut richtig pflegen

REISE

- 74 Unsere schönsten Weihnachtsmärkte

RUBRIKEN

- 47 Impressum 52 Rätsel
- 54 Sudoku 70 Horoskop
- 77 Gute Unterhaltung
- 78 Zum Schluss 79 Poster



8

Er ist wieder da – so stylish wie nie: unser Mode-Liebling, der

PULLUNDER

Gute Laune



LISA-Sekretärin
Barbara Batschauer

Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da!

Telefon: 07 81/84 51 47

E-Mail: lisa@burda.com

Abo-Fragen: lisa@burdadirect.de

Abo-Bestellungen: lisa-bestell@burdadirect.de

Bestell-Hotline: +49 (0) 18 06/93 94 00 70*

Service-Hotline: +49 (0) 7 81/6 39 65 80



www.facebook.com/lisafreundskreis



www.instagram.com/lisaredaktion

* 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen

Kurz & gut



57% der Singles lieber allein

Laut einer Studie der Witt-Gruppe haben mehr als die Hälfte der weiblichen Singles zwischen 50 und 70 Jahren beschlossen, keine neue Partnerschaft einzugehen. Unabhängig zu sein, sei ihnen wichtiger geworden.

Catcalling-Gesetz

Die Bundesregierung plant ein Gesetz, das verbale sexuelle Belästigungen unter Strafe stellen soll. Bislang wurden solche Übergriffe, insbesondere das „Catcalling“ auf der Straße, nicht strafrechtlich verfolgt. Solche Angriffe sollen dadurch unterbunden und Betroffene besser geschützt werden.

Beheizte Brücken

Tübingen erweitert sein Radwegenetz um innovative, beheizbare Radbrücken. Statt Streusalz soll im Winter ein elektrisch beheizter Untergrund Glätte verhindern. So wird der Winterdienst eingespart und die Wege bleiben sicher.

JETZT IM HANDEL!

In der neuen **WOHNEN & GARTEN** kommt Adventsfreude auf! Lassen Sie sich von kreativen Ideen und edlen Accessoires für Ihre Festtagsdekoration inspirieren.



NEWS ♥ TRENDS ♥ GLÜCKSMOMENTE



Magischer Tee genuss

Er sieht aus wie ein Zaubertrank aus Hogwarts: Der Tee aus der Schmetterlingserbse bringt mit seinem satten Blau nicht nur Farbe in die Tasse, sondern soll auch positive Effekte auf Gedächtnis und Sehkraft haben. Zudem enthält er eine gute Portion Antioxidantien. Nach einem langen Tag kann er beruhigend wirken. Für die Zubereitung ein bis zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Wer Lust auf ein Farbspiel hat, kann einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und zusehen, wie der Tee sich violett färbt.



Senioren, schwingt das Tanzbein!

Im belgischen Flobecq zeigen coole Omis und Opas, was sie noch draufhaben – und zwar auf einer knalligen Techno-Party! Bei diesem Spektakel der Organisation „Papy Boom“ lassen es Senioren gemeinsam mit jungen Leuten so richtig krachen. Doch bevor es aufs Parkett geht, steht ein kurzer Gesundheitscheck auf dem Programm. Sicherheit geht vor – immerhin sollen alle Spaß haben! Die Partys sind ein voller Erfolg, auch wenn manche ältere Feierlustige etwas früher die Tanzfläche verlassen: Die Bässe sind dann doch nicht immer jedermanns Sache. Veranstalter Youssef Kaddar sieht das entspannt: „Sie sind vielleicht älter, aber sie sind noch so lebendig!“



Fotos: HBM, Stock.adobe.com (5)/Anterovium/deagreen/Laphatradakokrasjuk/ricka_kinamoto, 2024 Zoo Berlin; Illustration: stock.adobe.com/Sonko Dimiko

Ein Dankeschön an unsere Alltagshelden

Jeden Tag leisten viele Menschen wertvolle Arbeit, die oft unbemerkt bleibt. Die Postboten, die uns Nachrichten und Pakete überbringen. Die Müllwerker, die für saubere Straßen sorgen. Medizinisches Fachpersonal, das für uns da ist, wenn wir krank werden. Pflegekräfte, die sich liebevoll um unsere Angehörigen kümmern! Ohne sie würde vieles stillstehen. In der besinnlichen Adventszeit sollten wir die Gelegenheit nutzen, uns ganz bewusst bei ihnen für die Arbeit des vergangenen Jahres zu bedanken – sei es mit einem freundlichen Wort, einer kleinen Geste oder ein paar Plätzchen an der Tür. Ein Zeichen der Anerkennung für diejenigen, die den Alltag für uns alle so reibungslos gestalten.

Dürfen wir jetzt blaumachen?

Beim Weckerklingeln noch mal umdrehen statt aufzustehen und einen Tag einfach nicht arbeiten – klingt traumhaft? Einige Unternehmen machen das zur Realität! Statt mit mieser Laune ins Büro zu schleichen, gibt's den „Null-Bock-Tag“: eine spontane Auszeit, ganz ohne Urlaubsantrag oder Krankmeldung. Firmen wie Google und Nike bieten bereits solche „Faulenzer-Tage“. Auch deutsche Firmen ziehen nach und sehen darin eine Chance für mehr Produktivität!



Pandas in Berlin

Winzige Pfötchen, flauschiges Fell und Knopfaugen zum Verlieben: Der Berliner Zoo ist im Panda-Fieber! Die im August geborenen Zwillingсмädchen zeigen sich endlich den neugierigen Besuchern. Und die Schlange vor dem Panda Garden wird immer länger. Zwischen 13.30 und 14.30 Uhr können die Jungtiere eine Stunde lang bestaunt werden. Eine einmalige Gelegenheit, denn Große Pandas sind weltweit äußerst selten. Ihre Aufzucht in Berlin ist ein wahres Highlight!

Heimat ist, wo das

Jeder weiß, wie es ist, Heimweh zu haben. Aber wonach sehnen wir uns da genau? Nach einem Ort oder vielmehr nach einem Gefühl? Wir haben uns umgehört

Isabela Campos-Scheffel (39)

„Ich brauche Wald und Musik“

Fotos: Bildagentur Huber, instagram.com/karlshuerc, Nadja Schlenle (2), privat, Shutterstock/barang

Wann immer ich in der Nähe eines Waldes bin, spüre ich eine tiefe Verbindung zu etwas Uraltem, das mich erdet und mich als Teil eines größeren Ganzen fühlen lässt. Diese Nähe zur Natur gibt mir ein Gefühl von Heimat, als ob ich meine Wurzeln hier im Schwarzwald gefunden hätte. Gleichzeitig ist da die Bossa Nova, die mit ihren Rhythmen und Melodien brasilianische Farben in meinen Alltag bringt. Tom Jobim und João Gilberto sind für mich wie ein täglicher Sonnenstrahl, der mich an mein Ursprungsland erinnert, von dem ich 2010 nach Deutschland gezogen bin. Diese zwei Dinge – die tiefe Ruhe der Wälder und die lebendige Musik meiner Heimat – sind alles, was ich brauche, um überall auf der Welt ein Stück meines Herzens zu spüren.“

Nicole Küstner (39)

„Heimat – das ist kein wirklicher Ort! Es ist eher so ein Gefühl von Geborgenheit. Das erlebe ich in dem Stadtteil, in dem ich aufgewachsen bin. Da kenne ich alle alten Nachbarn und jeden Baum. Ich erlebe es aber auch bei Schmusestunden mit meinem Hund. Oder wenn ich mit guten Freunden zusammen bin.“

Eine echte Rarität

Den Begriff Heimat mit all seinen starken emotionalen Bedeutungen gibt es nur im Deutschen. Er lässt sich fast nicht übersetzen! Ursprünglich stammt das Wort aus dem Germanischen und wurde anfangs eher im juristischen Sinne gebraucht: Heimat stand für „Wohnrecht mit Schlafstelle in einem Haus“.

Bernadette Schlenker (55)

„Endlich daheim. Das denke ich oft nach der Arbeit, wenn ich die Tür unserer Wohnung hinter mir zumache. Ich denke es aber auch, wenn ich nach vier Stunden Fahrt bei meinen Eltern in Essen ankomme. Und sogar in der Ferienwohnung im Allgäu, in die wir seit mehr als 15 Jahren gehen, fühle ich mich zu Hause. Was die Orte gemeinsam haben? Sie sind mir vertraut, ich kenne mich dort aus und fühle mich sicher.“

Heimat ist, wo ich meine Akkus aufladen und einfach ich sein kann.“

Vertrautheit, Nähe und Freude sind der Mix, der das Heimatgefühl so wunderbar macht

Herz zu Hause ist

Nadja Schienle (43)

„Mein Elternhaus war immer meine Basis“

Seit meine Mama und mein Papa nicht mehr leben, ist mein Elternhaus das, was mich neben vielen Erinnerungen am meisten über ihren Tod hinaus mit ihnen verbindet und mir Trost spendet, wenn ich sie vermisse. Ich liebe dieses Haus! Seine Form, die Aussicht, den Baum vor der Tür, den meine Mama ausgesucht hat – auch wenn ich ihn immer verfluche, wenn ich im Herbst wieder fegen muss. Und ich liebe jedes Stückchen Chaos, das man hier findet... Hier wohne ich nun mit meiner kleinen Familie und genieße das Heimatgefühl in diesen vier Wänden, die ich seit meiner Kindheit so gut kenne. Neue Erinnerungen kommen hinzu, aber das Gefühl von Verbundenheit an diesem Ort bleibt unberührt. Mittlerweile bin ich es, die Griesbrei für meine Tochter kocht – so wie meine Mama früher für mich. Es war seit 43 Jahren selbstverständlich für mich, dass ich immer wieder hierher zurückkehren konnte. Doch jetzt ist es nur noch ein Geschenk auf Zeit, da es bald verkauft werden muss. Es ist einfach zu groß für uns und zu teuer. Mich mit diesem Gedanken anzufreunden, fällt mir unheimlich schwer. Wenn es so weit ist, werde ich die Fülle an Gefühlen und Erinnerungen ganz tief in meinem Herzen einschließen, denn die kann mir niemand nehmen. Und ich weiß, dass meine kleine Familie und ich einen neuen tollen Ort finden werden, der uns eine Heimat sein wird. Denn wir haben uns und das ist das Wichtigste!“



Im Erdgeschoss sind noch immer die Fliesen auf denen Klein-Nadja krabbeln lernte



Der Abschied wird schwer, doch die Erinnerungen werden ihr im Herzen Heimat bleiben

Kerstin Gruber (51)

„Wenn mein Mann und ich ins Stadion gehen, unsere Plätze auf der Stehtribüne einnehmen, die anderen Fans treffen, die wir seit vielen Jahren kennen, und wenn wir dann das Badnerlied singen, dann fühle ich mich daheim. KSC olé olé!“



Egal, in welcher Liga: Die Fans des Karlsruher SC schwenken ihre Fahnen

Das Weinfest in Bernkastel-Kues steht bei Feli immer fest im Kalender



Felicitas Heymer (62)

„Heimat – das hat für mich als Pfälzerin mit Wein, Geselligkeit und schöner Natur zu tun. Unsere berühmten Weinfeste, der Anblick der Weinberge und natürlich ein guter Wein im Glas. Der Geschmack beamt mich immer nach Hause, egal, wo in Deutschland ich gerade bin.“